



2026年7月 inStyle 津田沼/千葉/オンライン レッスンスケジュール



お問い合わせ先
Mail : info@instyle.sc

7/6メンテナンス休館日
7/20祝日プログラム

月	火	水	木
津田沼	津田沼	千葉セレクト	オンライン
			7:30-8:15 目覚めのヨガ かずな
10:00-11:15 やさしい 逆引きヨガ解剖学 7/6休講・7/20開講 森文代 体験オススメ 鍼灸師・柔道整復師	10:00-11:15 Moon Cycle Yoga TOMOKO 体験オススメ	K 10:00-11:15 パワーヨガ MIZUE	
	11:30-12:45 スローダウン& リストラティブ TOMOKO 体験オススメ	K 11:30-15:00	
	13:15-14:15 パーソナル (産後・マタニティヨガ) TOMOKO (別料金・予約制)	RYT200	
19:00-20:15 アライメント ハタヨガ 7/6・20休講 祐		G 19:30-20:45 ボディフィーリング ヨガ 7/14休講 AJICO OL	

水	木
津田沼	千葉セレクト
	7:30-8:15 からだ、こころを 耕す 朝ヨガ ユリ
10:00-11:15 エアヨガ (ビギナー) SAiCO 7/15 AYAKA 季節の養生ヨガ 体験オススメ	K 10:00-11:30 シンキングボウル セラピードックスヨガ RIE 7/8・15 休講 体験オススメ RYT500
11:30-12:45 マインドフル ヨガ SAiCO 7/15 AYAKA リフレッシュフロー	11:45-12:45 ヨガボディLAB アーサナプラクティス 7/1・29 7/22 RIE 7/8・15 休講 体験オススメ RYT500
13:15-14:15 パーソナル 60 SAiCO (別料金・予約制)	
19:30-20:45 フローヨガ SAYURI 体験オススメ	G 19:00-20:15 アライメント ハタヨガ 7/22休講 祐

木	金
津田沼	千葉セレクト
10:00-11:15 ゆるっと背骨ヨガ 野中 紀希 7/9 休講	Last Run 6:15-7:00 ハートフルネス 朝ヨガ RISA
	9:00-9:45 やさしく整うSunny Yoga tsune
	11:30-12:45 からだ変えるヨガ 真亜子 7/5 休講 7/19 代行 体験オススメ 鍼灸師
	13:00-14:15 気血めぐりヨガ 7月テーマ 【晩夏の養生法】 心菜 OL
	20:00-20:45 季節の養生ヨガ ひかる

第2回 美術館ヨガ 千葉市美術館 Music Feel Yoga MINORI先生

ネオ・ルネサンス様式の空間が美しい、千葉市美術館・さや堂ホールにて、MINORI先生による特別ヨガクラス「Music Feel Yoga」を開催します。

歴史ある建築が生み出す豊かな響きの中で、音楽に身を委ねながら身体を動かす心地よさと、ポーズが流れるようにつながっていく楽しさをぜひ体験してみてください。



8/2@10:00-受付開始 | 10:20-14:20「Music Feel Yoga」 | 千葉市中央区中央3-10-8千葉市美術館 | 参加費：2,800円(税込)

詳細はこちら→



一般の方のチケット購入はこちら→



※インストール会員様の予約はホームページの「会員レッスン予約」からご予約ください。通常レッスンとして受講いただけます。

金	土	日
津田沼	千葉セレクト	オンライン
		10:00-11:15 気血めぐりヨガ 7月テーマ 【晩夏の養生法】 心菜 体験オススメ
10:00-11:15 気血めぐりヨガ 7月テーマ 【晩夏の養生法】 心菜 体験オススメ		
11:30-12:45 やさしいエアヨガ 7/3・17・31 エアヨガリストラティブ 7/10・24 YASUKO		
19:00-20:15 ベーシックヨガ 体験オススメ AYUMI		
20:30-21:45 ヴィンヤサフロー AYUMI		

心菜先生「気血めぐりヨガ」 7月テーマ【晩夏の養生法】

一年で最も暑い“小暑・大暑”の季節です。衣服や帽子で暑さよけをしながら、体内の陽気を旺盛にしていきたい。冬に冷えや痺れ、関節の痛みのお悩みがある方は、夏の過ごし方が大切『冬病夏治』です。

千葉セレクトスタジオ

K KINO

G GreenAce

土	日
津田沼	千葉セレクト
8:45-9:45 あさヨガ 8月以降も継続予定 体験オススメ ito	K 8:45-9:45 朝ヨガ YUUKI
10:00-11:30 リセットヨガ 7月限定 体験オススメ ito	
11:45-12:45 エアヨガ (ビギナー) 7/25のみ RIE	
13:00-14:15 スティックバンドヨガ 7/25のみ RIE	C 13:00-14:15 Ayurvedic Nidra アーユルヴェーティック・ニドラ YUUKI
	C 14:30-15:45 ヨガアスレティクス SATOMI RYT500

C 千葉ヨガセンター

ヨガ エアヨガ

発汗量小：初心者向け
発汗量中：初心者～経験者向
発汗量大：経験者・上級者向

日	月
津田沼	千葉セレクト
8:30-9:45 アシュタンガ レッドプライマリー 体験不可・経験者限定 KUMIKO	
10:00-11:15 アシュタンガ ハーフ プライマリー 初心者・未経験者歓迎 KUMIKO	
11:30-12:45 経絡ヨガ ～丹田集中～ KEI	
13:00-14:15 経絡ヨガ ～整える～ 体験オススメ KEI	
	11:30-12:45 からだ変えるヨガ 真亜子 7/5 休講 7/19 代行 体験オススメ 鍼灸師
	13:00-14:15 気血めぐりヨガ 心菜 OL

New 新しいクラス

Last Run 今月で終了のクラス

体験オススメ 初心者・体験の方に
オススメ

★ 先生の変更はなく
時間帯や内容のみ変更

○○○ヨガ

ヨガスタジオからの
オンライン中継クラス

オンラインヨガ専用クラス

OL

このマークのクラスはオンラインレッスンをスタジオ中継しています。スタジオでの参加者がいらっしやらない場合は、オンラインクラスも休講とさせていただきます。

『千葉スタジオ会員の皆さまへ』 いつもご利用いただき、誠にありがとうございます。

レンタルスタジオでのクラス開催により、ご不便をおかけしている中でも、変わらず在籍し通い続けてくださっていることに、心より感謝申し上げます。

現在、新たな千葉スタジオについて、候補物件の絞り込みや契約条件の調整を進めております。

ヨガスタジオの閉鎖や売却のニュースも聞かれる昨今ですが、私たちは会員の皆さまに寄り添い、「ここなら長く通いたい」と感じていただける心地よい空間と、無理のない安定した運営の両立を軸に、慎重に準備を進めております。

新しい拠点については、千葉駅より徒歩圏で「待っていて良かった」と感じていただけるよう準備を進めております。状況によっては計画や時期に変更が生じる可能性もございますが、より良い形でお届けできるよう進めてまいります。

進展があり次第、改めてご報告いたします。今しばらく、楽しみにお待ちいただければ幸いです。

鍼灸師 柔道整復師 理学療法士

国家資格「柔道整復師」「鍼灸師」の資格を取得されているインストラクターです。

E-RYT500 ヨガ資格の最高峰で、全米ヨガアライアンス認定のインストラクターを育成できる資格を所有のインストラクタークラスです。



2026年7月 inStyle 能見台/オンライン レッスンスケジュール



お問合せ先
Mail : info@instyle.sc

月	火	水	木	金	土	日
7/6メンテナンス休館日 7/20祝日プログラム						
能見台	オンライン	能見台	オンライン	オンライン	能見台	能見台
	7:30-8:15 目覚めのヨガ かずな					
10:00-11:15 美姿勢 FRピラティス 7/6休講・7/20開講 Yoshika 体験オススメ		10:00-11:15 ハタヨガ ベーシック 7/8代行 ユキエ OL	10:00-11:15 ハタヨガ ベーシック 7/8代行 ユキエ	10:00-11:15 気血めぐりヨガ 7月テーマ 【晩夏の養生法】 心菜	10:00-11:15 気血めぐりヨガ 7月テーマ 【晩夏の養生法】 体験オススメ 心菜	10:00-11:15 ベーシック ハタヨガ NORI
		11:30-12:45 陰ヨガ ユキエ 体験オススメ			11:30-12:45 経絡ヨガ 心菜	11:30-12:45 筋膜ほぐしヨガ 体験オススメ NORI
				20:00-20:45 季節の養生ヨガ ひかる	20:15-21:00 フェイシャルヨガ かずな	13:00-14:15 気血めぐりヨガ 7月テーマ 【晩夏の養生法】 心菜

7/20（月）はYoshika先生の特別レッスン「ピラティスのエクセサイズでヨガのポーズ（アーサナ）を深めよう！」

ヨガのアーサナで大切なのは背骨の動きになります。ピラティスで背骨の伸長、側屈、回旋、伸展、屈曲とエクセサイズし身体の使い方を把握してからヨガのポーズを深めましょう身体の中から活性化を実感されると思います難しいポーズはしませんどなたでもお気軽にご参加ください



心菜先生「気血めぐりヨガ」7月テーマは【晩夏の養生法】



一年で最も暑い“小暑・大暑”の季節です。衣服や帽子で暑さよけをしながら、体内の陽気を旺盛にしていきましょう。冬に冷えや痺れ、関節の痛みのお悩みがある方は、夏の過ごし方が大切『冬病夏治』です。



◆対面クラス | 土曜1000-気血めぐりヨガ

◆オンラインクラス | 金曜1000-気血めぐりヨガ

- ヨガ エアヨガ
- 発汗量小：初心者向け
- 発汗量中：初心者～経験者向
- オンラインヨガ専用クラス



先生の変更はなく時間帯や内容のみ変更

体験オススメ 初心者・体験の方にオススメのクラスです

Last Run 今月で終了のクラス

New 新しいクラス

